

# NPO 法人こどもの森の会員の皆さんへ

外にも出られない、友だちとも会えない、ランチもできない、おしゃれして出かけるところもない…  
のようなストレスの多い時間を過ごしているのではないでしょうか。

そんな生活を少しチェンジしてみませんか！

家庭において「笑顔と元気をつくる時間」をこどもの森は提案します。

＜NPO 法人こどもの森からの配信サービス＞です。

コロナウイルスに負けない元気と免疫力を保つために、

「おうちでこどもの森の楽しいクッキング」をお送りします。

① こどもの森から季節のシンプルなレシピを最初は郵送であとは LINE でいくつか送付します。

② レシピの中から一つ選んでください。

③ 家族で、親子で、一人でもいいのでクッキングしてみましょう。

④ その様子を写真に撮ってください。(作業中の様子、出来上がり、試食中など 3 枚程度)

(写真は顔など個人がわからないように、手元などの画像をお送りください)

⑤ 写真をこどもの森宛に LINE で送ってください。

◎ お子さんの名前、レシピの名前をお知らせください

◎ 感想などの短いコメントを入れてください

◎ ブログやインスタグラムへの掲載不可の場合はその旨お知らせください

⑥ こどもの森からのコメントをお返します。またよろしければ写真と一緒にインスタグラムとブログに掲載し、皆でやり取りができると楽しいですね。

⑦ 送ってくださった回数に応じてプレゼントを贈ります

⑧ その他

“LINE ではなくお便りの方がいいという方へ”

郵送、又はこどもの森のポストで受け付けます。可能ならばクッキング中やできあがった料理の写真を添えてください。

⑨ 今回の締め切りは 5 月 10 日(日)です。自由参加ですので、無理のない形でご利用ください。

ご家庭へのお願い！

\* 準備ことがあります。

こどもの森の LINE と親御さんの LINE をつなげます。別紙にこどもの森の LINE 公式アカウントの QR コードを掲載しますのでご利用ください。活動が再開してからも、こどもの森からの連絡は LINE で行いたいのでぜひ登録をお願いします。(携帯等をお持ちでない場合や LINE をやっていない方はご相談に応じます)

\* LINE では、平常に戻り活動再開後も、こどもの森から生活情報、健康情報、旬の食材情報をお送りしていきます。